

O que fazer se você tiver sintomas de COVID-19 mas não tiver tido proximidade de alguém diagnosticado com COVID-19

Eu posso ter contraído COVID-19?

[Sintomas](#) comuns de COVID-19 são febre, tosse e respiração ofegante. Outros sintomas podem incluir calafrios, dor muscular, dor de cabeça, garganta inflamada e a recém-adicionada perda de paladar ou olfato. Você pode ter contraído COVID-19 se tiver estes sintomas.

Devo fazer o teste de COVID-19?

Sim. Se você tiver sintomas de COVID-19, ou tiver tido proximidade com alguém com confirmação de COVID-19, entre em contato com seu provedor de assistência médica para fazer um teste.

Participe de uma entrevista de saúde pública

Se você testar positivo para COVID-19, alguém da área de saúde pública entrará em contato com você, geralmente por telefone. O entrevistador ajudará você a entender o que fazer e que tipo de suporte está disponível. Eles perguntarão nomes e informações de contato de pessoas com as quais você teve contato próximo recente. Eles solicitam estas informações para informar a essas pessoas que elas podem ter sido expostas. Seu nome não será informado a essas pessoas.

O que devo fazer para impedir que minha doença se espalhe para meus familiares e para outras pessoas na comunidade?

- **Fique em casa, exceto para obter atendimento médico.**
 - Não vá ao trabalho, escolas ou áreas públicas. Evite o uso de transporte público, transporte compartilhado ou táxis.
- **Separe-se de outras pessoas e animais em sua residência.**
 - Sempre que possível, fique em um cômodo específico e distante de outras pessoas.
 - Utilize um banheiro separado, se disponível.
 - Use uma máscara de tecido quando estiver próximo de outras pessoas. Se você não puder usar uma máscara, as outras pessoas devem usar máscara ao adentrarem seu espaço.
 - Restrinja o contato com animais de estimação e outros animais enquanto estiver doente. Quando possível, peça a outro membro de seu âmbito doméstico para cuidar de seus animais. Se você tiver que cuidar de seu animal de estimação, lave as mãos antes e depois de interagir com os animais e use máscara, se possível. Acesse [COVID-19 e animais](#) para mais informações.
 - Não compartilhe itens pessoais com pessoas ou animais de estimação, incluindo pratos, copos, utensílios, toalhas ou roupas de cama.
- **Lave as mãos regularmente.** Lave as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se água e sabão não estiverem disponíveis, utilize um higienizador de mãos à base de álcool com pelo menos 60% de álcool. Evite tocar seu rosto com as mãos sujas.
- **Cubra suas tossidas e espirros com lenços.** Jogue fora os lenços usados e em seguida lave as mãos.

- **Limpe diariamente superfícies de contato frequente**, incluindo bancadas, tampos de mesas, maçanetas, acessórios de banheiros, vasos sanitários, telefones, teclados, tablets e criados-mudos. Utilize um pano ou spray de limpeza doméstica e siga as instruções do rótulo.

Monitore seus sintomas

Procure atendimento médico imediatamente caso seus sintomas piorem. Antes de procurar atendimento, telefone para seu provedor de assistência médica e diga que você tem sintomas de COVID-19. Coloque uma máscara antes de adentrar o estabelecimento de saúde, para impedir a disseminação de germes para outras pessoas nas salas de espera e de exames.

Se você tiver uma emergência médica e precisar telefonar para 911, informe ao atendente que você tem sintomas de COVID-19. Se possível, coloque uma máscara antes da chegada do pessoal de serviços médicos emergenciais.

Por quanto tempo terei que me isolar?

1. Se você tiver suspeita ou confirmação de COVID-19 e **apresentar sintomas**, você pode encerrar o isolamento domiciliar quando:
 - Não tiver apresentado febre por pelo menos 24 horas sem o uso de medicamentos para redução de febre **E**
 - Seus [sintomas](#) tiverem melhorado, **E**
 - Pelo menos 10 dias tiverem transcorrido desde a primeira aparição de seus sintomas.
2. Se você testar positivo para COVID-19, mas **não tiver tido sintomas**, você pode encerrar o isolamento domiciliar quando:
 - Pelo menos 10 dias tiverem transcorrido desde a data de seu primeiro teste positivo para COVID-19, **E**
 - Você não tiver tido alguma doença subsequente.

Mais orientações estão disponíveis para [pessoas que tenham suspeita ou confirmação de COVID-19](#).

Qual a diferença entre isolamento e quarentena?

- **Isolamento** é o que você faz quando tem sintomas de COVID-19, ou quando testou positivo para COVID-19. Isolamento significa ficar em casa e distante de outras pessoas (incluindo membros de seu ambiente doméstico) pelo período de tempo recomendado para evitar a disseminação da doença.
- **Quarentena** é o que você faz quando é exposto à COVID-19. Quarentena significa ficar em casa e distante de outras pessoas pelo período de tempo recomendado, caso você esteja infectado e contagioso. A quarentena se torna isolamento se você posteriormente testar positivo para COVID-19 ou desenvolver sintomas de COVID-19.

Mais informações e recursos sobre a COVID-19

Mantenha-se atualizado sobre a [situação atual da COVID-19 em Washington](#), [declarações do Governador Inslee](#), [sintomas](#), [forma de disseminação](#), e [sobre quando e como as pessoas devem fazer o teste](#). Acesse nossas [Perguntas Frequentes](#) para mais informações.

O risco de COVID-19 não está associado à raça, etnia ou nacionalidade. [O preconceito não ajudará a combater a doença](#). Compartilhe informações corretas com outras pessoas para evitar a disseminação de rumores e desinformação.

Dúvidas sobre a COVID-19? Telefone para nossa linha direta em **1-800-525-0127 e digite #**. Para serviços de interpretação, informe seu idioma quando a chamada for atendida. **Horários da linha direta:** 6h às 22h, segunda-feira à sexta-feira e 8h às 18h em finais de semana. Para questões sobre sua saúde, testagem de COVID-19 ou resultado de testes, entre em contato com seu provedor de assistência médica.

Para solicitar este documento em outro formato, ligue para 1-800-525-0127. Pessoas surdas ou deficientes auditivas devem ligar para 711 ([Washington Relay](#)) ou enviar e-mail para civil.rights@doh.wa.gov.